

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 11.07.2025 09:37:34
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Мейсурова А. Ф.

29.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Биология в системе основного, среднего общего и среднего профессионального образования
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Голоулина Елена Александровна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи :

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.1

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана, включает направления: баскетбол, бадминтон, волейбол, чирлидинг, футбол. Она является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого, проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	200

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.				
1.1	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Пр	1	2	
1.2	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	1	4	
1.3	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Пр	1	2	
1.4	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	1	4	
1.5	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	1	4	

1.6	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	1	4	
1.7	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	1	4	
1.8	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	1	4	
1.9	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	1	4	
1.10	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	1	4	
1.11	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	1	4	
1.12	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	1	4	
1.13	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	1	4	
1.14	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	1	4	
1.15	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Пр	2	2	
1.16	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	2	10	
1.17	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Пр	2	1	
1.18	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	2	2	
1.19	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	2	1	
1.20	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	4	
1.21	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	2	4	
1.22	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	4	

1.23	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	2	4	
1.24	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	2	4	
1.25	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	2	4	
1.26	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	2	4	
1.27	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	2	4	
1.28	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	2	4	
1.29	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	3	2	
1.30	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	3	4	
1.31	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	3	4	
1.32	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	3	4	
1.33	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	3	4	
1.34	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	3	4	
1.35	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	3	4	
1.36	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	3	4	
1.37	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Пр	3	4	
1.38	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	3	4	
1.39	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	3	4	
1.40	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	3	4	
1.41	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	3	2	
1.42	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	3	4	

1.43	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	4	4	
1.44	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	4	4	
1.45	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	4	1	
1.46	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	4	10	
1.47	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	4	1	
1.48	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	4	4	
1.49	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	4	2	
1.50	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	4	2	
1.51	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Пр	4	2	
1.52	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	4	4	
1.53	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	4	2	
1.54	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	4	4	
1.55	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	4	4	
1.56	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	4	4	
	Раздел 2. Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.				
2.1	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	1	2	
2.2	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	1	4	
2.3	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	1	2	

2.4	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	1	4	
2.5	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия	Пр	1	2	
2.6	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия	Ср	1	4	
2.7	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	1	2	
2.8	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	1	4	
2.9	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	1	2	
2.10	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	1	4	
2.11	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	2	2	
2.12	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	2	4	
2.13	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	2	2	
2.14	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	2	4	
2.15	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	2	2	
2.16	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	2	4	
2.17	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	2	2	
2.18	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	2	4	

2.19	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	2	2	
2.20	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	2	4	
2.21	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	3	2	
2.22	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	3	4	
2.23	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	3	2	
2.24	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	3	4	
2.25	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	3	2	
2.26	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	3	4	
2.27	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	3	2	
2.28	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	3	4	
2.29	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	3	2	
2.30	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	3	4	
2.31	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	4	4	
2.32	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	4	4	
2.33	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	4	2	
2.34	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	4	4	

2.35	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	4	2	
2.36	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	4	4	
2.37	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	4	4	
2.38	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	4	4	
2.39	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	4	2	
2.40	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	4	4	

Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования
Здоровьесберегающие технологии
технологии личностно-ориентированного образования
технология поддержки

Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Смотрите приложение

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Смотрите приложение

- атака корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»

10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо

5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо

Требования к зачету по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивные игры" для студентов 1-2 курсов

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент очного отделения должен

выполнить требования основных разделов учебной программы:

1. Посещение не менее 80% учебных занятий.
2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Исходя из требований техники безопасности для приведения организма в состояние готовности к сдаче зачетных нормативов, студенты, пропустившие более 20% учебных занятий без уважительной причины, должны посетить дополнительные занятия, организованные кафедрой физического воспитания.

Студенты, имеющие пропущенные без уважительной причины занятия, и не выполнившие данные требования к сдаче текущего зачета по дисциплине не допускаются.

Члены сборных команд ТвГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по дисциплине) имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по дисциплине), имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Примечание: ходатайства о свободные посещения занятий, подаются на имя заведующей кафедрой физического воспитания не позднее 15 октября текущего учебного года. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях при наличии подтверждающих документов

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Смотрите приложение

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Филиппова, Физическая культура, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-015719-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=422728
Л.1.2	Гужова, Федорова, Клунко, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Гужова, Титкова, Физическая культура и спорт, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671
Л.2.2	Арустамов, Волощенко А.Е., Косолапова, Прокопенко, Безопасность жизнедеятельности, Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020, ISBN: 978-5-394-03703-0, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=358204

Л.2.3	, Физическая культура. Ч. 2, Кемерово: КемГУ, 2019, ISBN: 978-5-8353-2450-7, URL: https://e.lanbook.com/book/134308
-------	---

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	• https://www.gto.ru/ : https://www.gto.ru/
Э2	• http://www.rusmedserver.ru/ : http://www.rusmedserver.ru/
Э3	• http://bibl.tikva.ru : http://bibl.tikva.ru

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	OpenOffice

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС BOOK.ru
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «ЮРАИТ»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Смотрите приложение

Приложение

Баскетбол

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком;
- Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке;
- Штрафной бросок, трёх очковый бросок.

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Контрольные тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места - метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя - броски со штрафной дистанции; - атака кольца с двух шагов. - атака корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по 	<ul style="list-style-type: none"> 6 баллов - 180 см 4 балла – 170 см 2 балла – 160 см 6 баллов - 7 м 4 балла – 6 м 2 балла – 5 м 10 баллов - 6 раз 6 баллов - 5 раз 3 балла – 3 раза 10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо 5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо 10 баллов - все сделал правильно и

	«восьмерке»	точно попал в кольцо 5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо
--	-------------	---

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для зачета по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка скоростно-силовых качеств).
5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль: техническая подготовка

1. Броски со штрафной дистанции.
2. Атака кольца с двух шагов.
3. Упражнение «восьмерка» с атакой баскетбольной корзины.

Требования к рейтинг-контролю:

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Бадминтон

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Качество усвоения обучающимися дисциплины осуществляется в процессе реализации программы и оценивается по рейтинговой системе.

Текущая аттестация

Проведение текущей аттестации осуществляется на основе контроля регулярности посещения учебных занятий и выполнения самостоятельной работы, а также проверки знаний теоретического раздела программы и экспертной оценки преподавателя.

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Посещение занятия	1 занятие (2 часа)	2

Промежуточная аттестация

Проведение промежуточной аттестации осуществляется по итогам контроля посещения учебных занятий, оценки по результатам тестирования, а также с учетом результатов самостоятельной работы.

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Посещение занятий	1 занятие (2 часа)	36
2	Сдача контрольных нормативов (тестирование)	Сдача контрольных нормативов (тестирование): - 5 нормативов ОФП; - 2 норматива по виду спорта. Оценка не ниже «Уд» по всем тестам – 10 баллов Оценка не ниже «Хор» по всем тестам – 20 баллов Оценка не ниже «Отл» по всем тестам – 30 баллов	30
3	Самостоятельная работа	Участие в соревнованиях или сдача нормативов ВФСК «ГТО»: - учитывается наивысший результат; - результат учитывается единожды за семестр; - участие в соревнованиях подтверждается протоколами соревнований; - сдача нормативов ВФСК «ГТО» подтверждается наличием удостоверения.	34
		Максимальный итоговый балл	100

Использование фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
-------	----------------------------------	---	--

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
1	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	<p>Тестирование (сдача контрольных нормативов) является средством оценки общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технико-тактической подготовки (ТП), психологической подготовки (ПП) и личностных качеств. Тестирование проводится в форме выполнения заданных упражнений. Упражнение каждым студентом должно выполняться самостоятельно без посторонней помощи. На тестирование отводится одно занятие в конце семестра.</p> <p>В тестировании содержится 5 тестов по ОФП и 2 теста по виду спорта. Тесты по ОФП имеют разный уровень оценивания для юношей/девушек. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблицы 1, 2).</p> <p>Выполнение спортивных упражнений по виду спорта проводится для определения уровня подготовленности студента по выбранному виду спорта. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 3).</p>	Групповое или индивидуальное выполнение тестирования
2	Участие в спортивных соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> • Классификация соревнований: университетские, муниципальные, региональные, всероссийские, международные • Оценка производится в соответствии с достигнутыми результатами на соревнованиях <p>Баллы начисляются в зависимости от уровня соревнования, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).</p>	Участие в соревнованиях и результаты, подтвержденные официальным протоколом о проведении соревнований
3	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	<ul style="list-style-type: none"> • Оценивается уровень знака ВФСК «ГТО»: золотой, серебряный, бронзовый <p>Баллы начисляются в зависимости от уровня знака, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).</p>	Результаты на сайте: https://www.gto.ru/

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Таблица 1. Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

Тесты	Критерии	Отл.	Хор	Уд.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	20	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	ниже уровня скамьи см.	9	6	3
Челночный бег 3x10 м	секунд	8,2	9,0	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	длина прыжка см.	230	220	210
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин.	50	40	30

Таблица 2. Показатели тестирования и критерии оценивания для девушек

Тесты	Критерии	Отл.	Хор	Уд.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	6	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	ниже уровня скамьи см.	12	9	6
Челночный бег 3x10 м	секунд	9,5	10,0	11,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	длина прыжка см.	170	160	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин.	40	30	20

Таблица 3. Показатели тестирования и критерии оценивания по виду спорта

Тесты	Критерии	Отл	Хор	Уд
Удары открытой/закрытой стороной ракетки через сетку в заданных игровых ситуациях	Количество успешных действий, процентов	80	70	60
Поддачи короткие/высокие в определенную зону на точность	Количество успешных действий, процентов	80	70	60

Таблица 4. Баллы, начисляемые за самостоятельную работу

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Участие в соревнованиях - учитывается наивысший результат - результат учитывается единожды за семестр	Участие в спортивных мероприятиях ТвГУ (соревнованиях по видам спорта)	3
		Соревнования ТвГУ (1-3 места)	5
		Муниципальные и региональные соревнования (участие)	10
		Муниципальные и региональные соревнования (1-4 места)	25
		Межрегиональные и всероссийские соревнования (участие)	20
		Межрегиональные и всероссийские соревнования (1-4 места)	30
		Международные соревнования (участие)	30
		Международные соревнования (1-3 места)	34
2	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	Бронзовый	25

	- подтверждением является наличие удостоверения - результат учитывается единожды	Серебряный	30
		Золотой	34

Волейбол

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- передачи мяча двумя руками сверху стоя у стены, в парах;
- передачи двумя руками снизу стоя у стены, в парах;
- передачи мяча поочередно двумя руками сверху и снизу над собой;
- верхняя прямая подача через сетку.

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Контрольные тесты: - прыжок в длину с места - метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя	6 баллов - 180 см 4 балла – 170 см 2 балла – 160 см
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	- передача двумя руками сверху, стоя у стены;	6 баллов - 7 м 4 балла – 6 м 2 балла – 5 м
УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	- передача двумя руками снизу, стоя у стены	10 баллов - 25 раз 6 баллов - 20 раз

деятельности	- передачи в парах:	3 балла – 15 раза 10 баллов - 25 раз 6 баллов - 20 раз 3 балла – 15 раза 10 баллов - 2 мин. 6 баллов – 1,5 мин. 3 балла – 1 мин.
--------------	---------------------	--

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка скоростно-силовых качеств).
5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль: техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху, стоя у стены.
2. Передача двумя руками снизу, стоя у стены.
3. Передача в парах

Требования к рейтинг - контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

Черлидинг

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Качество усвоения обучающимся дисциплины осуществляется в процессе реализации программы и оценивается по рейтинговой системе.

Текущая аттестация

Проведение текущей аттестации осуществляется на основе контроля регулярности посещения учебных занятий и выполнения самостоятельной работы, а также проверки знаний теоретического раздела программы и экспертной оценки преподавателя.

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Посещение занятия	1 занятие (2 часа)	2

Промежуточная аттестация

Проведение промежуточной аттестации осуществляется по итогам контроля посещения учебных занятий, оценки по результатам тестирования, а также с учетом результатов самостоятельной работы.

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Посещение занятий	1 занятие (2 часа)	36
2	Сдача контрольных нормативов (тестирование)	Сдача контрольных нормативов (тестирование): - 5 нормативов ОФП; - 2 норматива по виду спорта. Оценка не ниже «Уд» по всем тестам – 10 баллов Оценка не ниже «Хор» по всем тестам – 20 баллов Оценка не ниже «Отл» по всем тестам – 30 баллов	30
3	Самостоятельная работа	Участие в соревнованиях или сдача нормативов ВФСК «ГТО»: - учитывается наивысший результат; - результат учитывается единожды за семестр; - участие в соревнованиях подтверждается протоколами соревнований; - сдача нормативов ВФСК «ГТО» подтверждается наличием удостоверения.	34
Максимальный итоговый балл			100

Использование фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
-------	----------------------------------	---	--

1	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	<p>Тестирование (сдача контрольных нормативов) является средством оценки общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технико-тактической подготовки (ТП), психологической подготовки (ПП) и личностных качеств. Тестирование проводится в форме выполнения заданных упражнений. Упражнение каждым студентом должно выполняться самостоятельно без посторонней помощи. На тестирование отводится одно занятие в конце семестра.</p> <p>В тестировании содержится 5 тестов по ОФП и 2 теста по виду спорта. Тесты по ОФП имеют разный уровень оценивания для юношей/девушек. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблицы 1, 2).</p> <p>Выполнение спортивных упражнений по виду спорта проводится для определения уровня подготовленности студента по выбранному виду спорта. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 3).</p>	Групповое или индивидуальное выполнение тестирования
2	Участие в спортивных соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> • Классификация соревнований: университетские, муниципальные, региональные, всероссийские, международные • Оценка производится в соответствии с достигнутыми результатами на соревнованиях <p>Баллы начисляются в зависимости от уровня соревнования, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).</p>	Участие в соревнованиях и результаты, подтвержденные официальным протоколом о проведении соревнований
3	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	<ul style="list-style-type: none"> • Оценивается уровень знака ВФСК «ГТО»: золотой, серебряный, бронзовый <p>Баллы начисляются в зависимости от уровня знака, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).</p>	Результаты на сайте: https://www.gto.ru/

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Таблица 1. Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

Тесты	Критерии	Отл	Хор	Уд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	20	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	ниже уровня скамьи см.	9	6	3

Челночный бег 3x10 м	секунд	8,2	9,0	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	длина прыжка см.	230	220	210
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин.	50	40	30

Таблица 2. Показатели тестирования и критерии оценивания для девушек

Тесты	Критерии	Отл	Хор	Уд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	6	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	ниже уровня скамьи см.	12	9	6
Челночный бег 3x10 м	секунд	9,5	10,0	11,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	длина прыжка см.	170	160	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин.	40	30	20

Таблица 3. Показатели тестирования и критерии оценивания по виду спорта

Тесты	Критерии	Отл	Хор	Уд
Выполнение акробатических элементов (колесо, рондат, кувьрки)	Выполнение элементов без ошибок, процентов	80	70	60
Выполнение чир и лип прыжков: Чир (той-тач, пайк), Лип (широкий, калипсо)	Выполнение элементов без ошибок, процентов	80	70	60

Таблица 4. Баллы, начисляемые за самостоятельную работу

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Участие в соревнованиях - учитывается наивысший результат - результат учитывается единожды за семестр	Участие в спортивных мероприятиях ТвГУ (соревнованиях по видам спорта)	3
		Соревнования ТвГУ (1-3 места)	5
		Муниципальные и региональные соревнования (участие)	10
		Муниципальные и региональные соревнования (1-4 места)	25
		Межрегиональные и всероссийские соревнования (участие)	20
		Межрегиональные и всероссийские соревнования (1-4 места)	30
		Международные соревнования (участие)	30
2	Сдача нормативов ВФСК «ГТО» - подтверждением является наличие удостоверения - результат учитывается единожды	Бронзовый	25
		Серебряный	30
		Золотой	34

VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оборудованный зеркалами
(170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)

Музыкальный центр
Гимнастические коврики
Гимнастические маты

Футбол

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- ведение мяча;
- обводка стоек;
- жонглирование мячом;
- удары по воротам.

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Контрольные тесты: - прыжок в длину с места - метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя - бег 5х30 м	6 баллов - 235 см 4 балла – 220 см 2 балла – 180 см 6 баллов - 13 м 4 балла – 11 м 2 балла – 10 м
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	- удар по воротам на точность; - жонглирование мячом;	6 баллов - 24 сек. 4 балла – 26 сек. 2 балла – 28 сек. 10 баллов - 8 раз 6 баллов - 7 раз 3 балла – 6 раз 10 баллов - 20 раз 6 баллов - 16 раз 3 балла – 12 раз

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:
3 модуль: Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 5х30 м (оцениваются скоростные возможности).

3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Удар по мячу на дальность (Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.) - (оценка скоростно-силовых качеств).
5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль:

1. Удар по воротам на точность.
2. Жонглирование мячом (выполняются удары правой и левой ногой, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.)
3. Ведение мяча, обводка стоек.

Требования к рейтинг-контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал № 320 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)	<ul style="list-style-type: none"> • Ворота футбольные для зала • Мяч ф/б
--	---

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
			Протокол заседания кафедры зоологии и физиологии № 6 от 26.04.2024 г

9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			
4.			